

封面故事 09

凳凳凳凳登場

登場

插畫家繪本思親

地區焦點 03

北都促進城鄉共融
惇裕渡頭活化重生

醫·家 04

唔想臭崩崩
善用止汗劑解「香」愁

熱話「脆」聞 04

網約車又惹熱議
規管落地後如何保質

我家放大鏡 05

助你一臂 鬆一口氣
智慧管控保障道路安全



新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

惇裕渡頭有數百年歷史，圖為活化前情況。



惇裕渡頭位於落馬洲下灣村旁。



該碼頭今年8月完成活化。



兩億元助推鄉郊活化 如村屋准全幢變旅館

政府建議撥款2億元推出「北都城鄉共融基金」先導計劃，鼓勵非政府組織及鄉事委員會推展鄉郊旅遊項目，根據文件，基金涵蓋復修或改造村屋、祠堂等私人建築，改裝為藝術場所或文化展館，並容許透過食肆、旅館等商業活動維持營運。

每個項目資助上限1,000萬元，須持續營運至少三年；一次性活動資助上限則為200萬元。當局同時建議放寬新界村屋商業用途限制，容許業主將全幢或部分樓層改作商業用途。

為促進城鄉共融，當局計劃在鄉村與新發展區之間的緩衝地帶預留公共空間，或將現有場地改造成休憩用地，供舉辦市集及傳統節慶活動等非遺文化傳承提供合適場地。擬議選址包括新田科技城周邊的洲頭村及下灣村、粉嶺繞道塘坑村段的橋下空間，以及洪水橋／厦村新發展區內青磚圍附近的東籬小築等。



政府擬兩條指定鄉村試行放寬發展限制。(效果圖)

憶。

就工程效率與歷史保育角度，沈豪傑強調調整個項目從立項到完成僅耗時一年多，充分展現「北都速度」。他認為北部都會區在推動高科技產業發展的同時，亦應重視歷史文化保育與城鄉共融，讓發展既能惠及居民，也能留住鄉土記憶。

同樣獲邀出席開幕典禮的元朗區議員沈豪傑則認為，惇裕渡頭位處河套科技園的對岸，有數百年歷史，過去曾是中港兩地貨運的重要渡口，更是過埠新娘登陸的地方，因此十分值得活化讓居民更了解當中的歷史。

項目立項到完成展現「北都速度」



卜國明認為渡頭設計細節反映協作成果。



沈豪傑認為推動產業發展同時應重視保育。

活化工程細節反映協作成果

政府在今年2月的財政預算案中宣布，成立北都城鄉共融基金先導計劃，資助鄉郊文化旅遊、村屋改造等項目。除修復惇裕渡頭外，未來北都亦將會活化位粉嶺蔬菜產銷合作社龍躍頭收集站，及建立新田科技城的文化步行徑。

工程界立法會議員卜國明指出，惇裕渡頭的活化工程體現了城鄉共融並非流於口號，而是透過工程團隊與村民持續溝通、逐步落實的實際過程。他認為渡頭每一處設計細節都反映了這種協作成果，並期望北部都會區未來有更多同類型的活化項目，為區內增添文化與生態旅遊的亮點。





北都促進城鄉共融 惇裕渡頭活化重生

議員支持改善工程 保育文化歷史

落馬洲惇裕渡頭是一座擁有數百年悠久歷史的古老渡口，於今年8月完成活化翻新並開幕。這座擁有數百年歷史的古老渡頭，在土拓署的修復與活化工程下重獲新生，成為北部都會區發展中城鄉共融理念的具體實踐。多名議員支持相關城鄉共融改善工程，認為北都發展同時，亦要兼顧歷史文化保育達至城鄉共融。

區區顯關愛 文藝工作坊 凝聚社區歸屬感



團隊早前舉辦吸管拓印畫工作坊。

屯門恆福小區關愛隊積極推動社區文化活動，鼓勵街坊多參與文藝體驗，不僅有助陶冶性情，更能促進鄰里交流，凝聚社區歸屬感。該隊於7月31日舉辦吸管拓印畫工作坊，吸引多名街坊參與。

屯門恆福小區關愛隊陳佩倫介紹指，該工作坊利用日常生活常見的飲管作為創作工具，參加者將飲管一端剪開並向外撥開呈放射狀，再沾上水彩或廣告顏料在紙上按壓蓋印，創作出獨特圖案。活動旨在讓街坊體驗將廢棄物品轉化為藝術品的樂趣。陳藉此向居民宣揚環保信息，鼓勵大家多留意身邊物料，發揮創意小宇宙。

此外，該隊亦於7月29日舉辦文藝展人生文化工作坊：《皮影戲》專場，同樣獲得居民踴躍參與。工作坊由導師講解皮影戲的歷史，參加者親自雕刻組裝皮影角色，並舞動竹籤演活故事，令非遺技藝成為連結鄰里的橋樑。



《皮影戲》文藝活動獲街坊踴躍支持。

地方歷史人文特色融入規劃

去年5月，土拓署收到新田鄉文惇裕堂來信，建議活化渡頭及改善周邊環境。該署隨即與新田鄉鄉紳展開深入溝通，並啟動惇裕渡頭小型活化改善工程。該工程自於去年12月展開，僅用約半年時間完成。工程團隊除為渡頭作出修葺外，更在渡頭設置展示設施，記錄活化歷程；更利用立體打印技術製作花轎模型，重現昔日迎親情景。



惇裕渡頭8月1日舉行翻新開幕典禮。

惇裕渡頭的活化，體現政府在北部都會區發展中發展與保育並行的方針。隨着河套區創科產業加速推進，這項活化工程讓地方歷史與人文特色融入新區規劃，為未來文旅融合提供新的可能。



渡頭對岸是河套深港創科園香港園區。

位

於落馬洲下灣村東路旁、鄰近河套區西面的惇裕渡頭歷史悠久，更流傳「先有渡頭，後有新田」之說。在陸路交通尚未發達的年代，這座渡頭曾是連接深圳與本港兩地的重要水路交通樞紐，承載着新田文氏族人的日常生活與經貿往來，是村民往來深圳「趁墟」買賣農產及魚獲的重要場地外，更有不少新娘舊時從深圳乘搭小艇經渡頭上岸，再前往鄉村進行傳統迎親與拜堂儀式，承載獨特的歷史文化記憶。

「先有渡頭，後有新田」

屯門恆福小區關愛隊

承辦團體：良田婦女中心雅妍社
電話／WhatsApp：5100 9174
電郵：hanfordsct@gmail.com



最近天氣持續炎熱，走兩步路已經汗流浹背，不想「臭親隔離」，不少人可能會使用止汗劑，或滾珠或噴霧，皆希望保持身體乾爽。不過，使用止汗劑原來有學問，何時用、怎麼用，都會影響抑制出汗的效果。假如在錯誤時間使用，更可能刺激皮膚導致不適。

不一定因為熱 緊張生氣同樣流汗

皮膚科醫生陳湧曾在傳媒訪問中解釋，人體有「小汗腺」和「大汗腺」，小汗腺遍佈身體各處皮膚，會分泌水分為身體降溫；大汗腺則集中在腋下，不止分泌水分，更會同時分泌蛋白質和脂肪，這些都會成為細菌的養分。腋下位置通常較濕熱，細菌滋生並分解出丁酸等物質，便會產生異味，即是我們普遍理解的「汗臭」。

陳醫生補充，流汗未必與炎熱有關，即使在室內冷氣環境，當神經系統受刺激，例如感到緊張或生氣時，身體同樣會流汗，適當使用止汗劑是較方便的解決方法。

理想時間

止汗劑不宜全身塗抹，應重點用於易出汗的部位，例如腋下，而且必須在皮膚乾爽的情況下使用。假如已經大汗淋漓才使用止汗劑，不但無法抑制出汗，汗味混合止汗劑的香味，反而會生出古怪味道。

最佳使用時間 身體乾爽	應避免使用的時間 大量流汗
晚上睡覺前，此時汗腺不活躍，也可減少因活動身體而被衣服擦掉止汗劑	皮膚有傷口，例如剛刮除腋毛後，有可能引致毛囊發炎

點解屢試不爽？

起效原理

綜合消委會資訊和傳媒報道，止汗劑通常含有鋁及鋇化合物，藉鋁鹽和鋇鹽暫時封住汗腺，從而抑制排汗，但不會因此阻塞毛孔。

此外，即使在局部使用止汗劑，身體其他部位的汗腺仍能正常排汗。止汗劑的成分也會隨皮膚角質層代謝而自然褪去，或在洗澡時被沖走。

揀隻啱嘅

止汗劑除了止汗，也要能殺菌，尤其是汗味較明顯的人，建議使用抗菌效力較強的止汗劑。

至於容易皮膚敏感的人，則應選擇不含酒精成份或通過皮膚測試的產品，並先在小範圍試用。皮膚較乾燥或呼吸道容易過敏，可考慮啫喱狀或水狀的止汗劑，保持皮膚滋潤和減少吸入刺激物質。油性皮膚則較適合噴霧式止汗劑。

資料來源：
消委會、綜合傳媒報道

與大腦對話

自認貪玩中醫師，自覺笑住行醫，更有效讓病人好起來。
不論腦學或中醫學其實可以玩出來，創出更多新穎有趣治療方法。



作者：
陳洛志
醫師

明日護眼 守候偶像最靚一刻

好不容易搶到演唱會門票，怎料身處「山頂位」，想睇清楚台上偶像，雙眼可能由開場就要不停「出力」。不少人平日長時間望電話、電腦，眼睛易乾澀、痠脹，去到演唱會專注望實舞台和大屏幕，雙眼自然更疲。蘇光耀中醫師就教大家兩招簡單「明日護眼術」，讓雙眼在睇騷前先做好準備。

第一招，茶療

首先，最好演唱會前約7日開

始飲用「枸杞菊花紅棗茶」。從中醫角度，枸杞有補肝益腎、明目作用；菊花則有疏風清熱、清肝明目之效，再配合紅棗養血安神，適合平日經常用眼、容易眼乾眼眵的人士。

第二招，按摩

每日亦可以為眼睛「叉叉電」。建議按壓攢竹穴及太陽穴各約30秒，力度以感到輕微痠脹為宜。攢竹穴位於兩邊眉毛內側邊緣的凹陷位置。中醫認為，按壓此穴

有疏風明目、通絡作用，對眼睛乾澀、痠脹、疲勞及視物模糊等不適有舒緩作用，亦可幫助放鬆眉心及眼周繃緊感。太陽穴則位於眉尾與眼尾之間，再向後約一隻手指寬的凹陷位置，按壓有清頭明目、疏風止痛之效。若長時間用眼後出現眼脹、眼眵，甚至伴隨頭部繃緊或頭痛，可輕輕打圈按壓以助放鬆。

當然，茶療和穴位按摩不能令「山頂位」瞬間變前排，但想以最佳狀態睇清偶像最靚的一刻，不妨由今晚開始，好好照顧雙眼。



枸杞菊花紅棗茶

- 材料：枸杞15粒、菊花3朵紅棗2粒
- 做法：材料切開後放入杯中，以熱水沖泡即可飲用。

人氣
熱賣

M-Ear

靜



聽

高科無線助聽器



「獨立調節」
左右耳



高音質
「優酷降噪」



輕盈時尚
「雙耳無線」

歡迎
WhatsApp
預約試戴

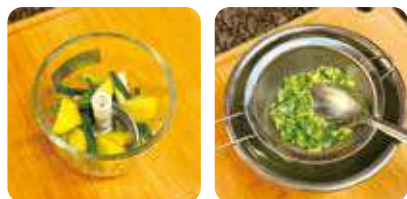


 **6816 1215**



做法：

① 將蔥和薑（連皮）洗淨，蔥切段、薑切片。然後放入攪拌器，加入50ml水打碎，再放入網隔用匙羹擠壓出薑蔥水。



② 免治豬肉放入大碗，加入調味料後順時針方向用筷子快速攪拌均勻至起膠。之後分兩至三次加入薑蔥水繼續攪拌，等水分完全被肉餡吸收，然後用手搓至起膠，放入雪櫃雪1個鐘。



③ 肉餡分成兩份加入芫荽碎及榨菜粒拌勻，手先沾少少水，再搓成每個約30g的肉球。急凍手抓餅預先解凍至室溫，然後隔住油紙用刀將佢一開四份。



④ 取出1/4一片手抓餅，上面放上肉球，然後將餅皮用手指拉上包住肉球，再輕輕捏緊底部收口（確保唔會爆開就得）。之後，反轉放在油紙（部分肉餅撒上芝麻區分味道），熱鑊落多少少油，以慢火先煎肉餅底部定形，再將另一面煎至金黃，然後再翻轉凹蓋煎焗3分鐘後夾起，趁熱食啦。



呢個MC係Meat Cake
可能嫦娥都讚好味

小鮮肉酥餅

熱氣騰騰 欲罷不能



一聽到「行船爭解纜，月餅我賣先」呢句廣告宣傳，就知道中秋節快到喇！近年中秋月餅款式琳瑯滿目，而且好多愈嚟愈唔似月餅，對於老一輩嘅我，傳統蛋黃蓮蓉月餅仍然係我嘅至愛，其次係潮州芋蓉月餅，不過今個中秋我多咗一個新歡，佢就係上海鮮肉月餅。

之前旅行因為轉機，有兩個鐘可以喺上海走走，時間有限我選擇去食小籠包早餐，同團友人就去咗排隊買鮮肉月餅。孤陋寡聞嘅我，從來唔知道鮮肉都可以做月餅，原來鮮肉月餅早已經成為上海人嘅日常點心，於是唔執輸託朋友幫我買一盒試吓。朋友千叮萬囑要焗返熱嚟食先品嚐到鮮肉月餅嘅美味！返到屋企立即放入焗爐加熱，之後一口咬落去，嘩！好食到不得了之呀！酥皮又薄又鬆化、熱氣騰騰嘅肉餡肉香四射鮮味多汁！

參考咗鮮肉月餅嘅做法，今次做咗呢個鮮肉酥餅，整鮮肉月餅最困難嘅就係預備油酥皮，呢咁咁高難度嘅嘢我就唔會去挑戰喇，今次用咗現成嘅急凍手抓餅做餅皮，同樣有酥脆嘅效果，最緊要係方便簡單嘛！肉餡相對較容易，重點係要加入薑蔥水提香及去肉臊味，肉餡要攪拌及搓至起膠先會有緊實嘅口感。我將肉餡分成兩份，分別加入芫荽及榨菜，你亦可隨喜好加入鍾意嘅材料及調味。記住入口辣嘴就係食鮮肉月餅嘅最佳時機，相信嫦娥都會讚好味啦！哈哈！

材料：

3分肥7分瘦免治豬肉.....300g
急凍手抓餅.....3片
蔥.....1棵
薑.....3片

榨菜.....20g
芫荽.....適量
水.....50ml
芝麻.....適量

調味料：

胡椒粉.....1/4茶匙
鹽.....1/2茶匙
紹酒.....1茶匙

糖.....2茶匙
蠔油.....1湯匙
生抽.....1湯匙

小貼士

急凍手抓餅普通超級市場有售，個人認為台灣出品比較好，要選擇較大片裝，亦有唔同味道選擇，例如香蔥、蒜蓉等。

一掌紅印會退 兒童恐懼難退

觀塘某商場中庭的影片，兩日內傳遍全港。兩個小朋友爭一個籃球，兩家大人由罵到打，最終一名女童被掌摑並推倒。無論誰錯誰對，有一點毫無爭議：全場唯一無辜的，是那個跌坐在地上的五歲孩子。

香港近年終於為保護兒童立下強制舉報條例，方向是對的。經歷過「臨臨案」、經歷過童樂居醜聞，社會清楚知道，最怕的是傷害發生了卻無人開口。不過這宗事件把另一件事推到眼前：制度接得住的是被發現、被轉介、被記錄的個案；而這一巴掌，發生在星期六下午的商場中庭，光天化日、人人拍得到。法例是最後一道防線，它守不到公園、街角和商場。真正的第一道防線，是成年人動怒那一秒的自制。

面上的紅印幾天就退，心裡的印記不會。心理學的依附理論指出，幼兒的安全感建立在一個簡單信念之上：大人會保護我。當出手的正是大人，這個信念會塌下來。孩子受驚後長期處於「毒性壓力」狀態，腦內的警報系統關不掉，可能出現噩夢、黏人、怕見陌生人、不願外出、專注力下降。這些事件不會上新聞，卻可能一直纏繞孩子多年。

社會學習理論還提醒我們，人類大多數行為都是透過「觀察學習」和「模仿」習得。對孩子而言，大人的身教遠比言教具有更強大的影響力。最壞的情況是，那天在場的每個小朋友受反面教材影響，誤會只要不順意，就可以動手。所以先動手的

母親同樣要面對一個問題：她想保護女兒，卻示範了女兒最不該學的東西。拳頭教不出一個懂得和平相處的孩子。

輿論幾乎一致把矛頭指向「紅衣婆婆」，憤怒可以理解。但若把整件事簡化成一個惡人，社會就甚麼都學不到。失手的不止一人，而是幾個都應該保護孩子的成年人。值得記住的是那位站出來質問「為何要打小朋友」的眼鏡哥哥。他保護的不只是一個陌生女孩，也守住了社區共融的價值。

公共空間本來就有摩擦，共融不是要求人人相親相愛，而是遇上不順意時肯讓一步。孩子真正的安全網，是身邊的大人在最想發火的那一刻，選擇先放下手。孩子在看，也在學。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text：行李 | Photo：行李 | Design：Skittle

暢遊加國



黑椒牛肋條 醬汁唔嘢少

午餐是意外驚喜。本來只是邊行邊找地方坐低，最後去了 Saint-Denis 街上的 Ukiya Izakaya。我點了店內人氣的黑椒牛肋條，醬汁味道夠香，肉質慢燉後再火烤，入口濃郁多汁。午市套餐15.5加元起，在加拿大來說相當抵食。

Ukiya Izakaya

- 地址：3842 R. Saint-Denis, Montréal, QC H2W 2M2
- 營業時間：周三、四、日 12:00 - 22:00；
周五、六 12:00 - 23:00；
周一、二休息



由魁北克返多倫多途中，我順路在蒙特婁（Montréal，又名「滿地可」）停留一日。這座我首次到訪的城市很有趣，既保留着法語城市的歷史感，也有年輕小店、餐廳和音樂酒吧帶來的生活氣息。短短一天，行程不算密集，感受到這座城市新舊交錯的魅力，也欣賞其處處有好餐廳。

滿地可人滿地可口



在北美最美教堂 沉浸壯麗氛圍

這座哥德復興式教堂被譽為「北美最美的教堂」，淺藍色的天花板點綴金色星星，牆身藍、紅、紫、銀、金色彩交錯，加上數百件木雕，宏偉又細緻。彩色玻璃窗不是描繪聖經故事，而是展現蒙特婁早期的宗教歷史。即使沒有宗教信仰，也能被這份壯麗震撼到。



蒙特婁聖母大教堂

- 地址：110 R. Notre Dame O, Montréal, QC H2Y 1T1
- 建議營業時間：每日09:00 - 16:30

晚餐裝潢美食高質 Jazz do it!

這間法式小酒館兼爵士樂酒吧，由1997年開業至今，已是蒙特婁的經典餐廳之一。復古磚牆、木質香氣、柔和燈光，還有晚上響起的現場爵士與藍調，令整個空間多了一份浪漫。食物方面主法式小酒館菜式，當中羊架、牛扒、海鮮意粉和法式焗洋蔥湯都幾受歡迎。



Modavie

- 地址：1 Rue St-Paul Ouest, Montréal, QC H2Y 1Y6
- 營業時間：周一至周五 11:30 - 23:00；
周六、日另設早午餐 10:00 - 15:30



《鋼管上的舞蹈家》則是Zero一次很「任性」的創作——因為她自己喜歡跳鋼管舞，所以便畫。



《Moments in Chairs》的創作念頭，由一次街頭觀察開始。



「個一頁我畫緊我嫲嫲，對面個張空凳，就係代表已經過身嘅爺爺。」

六張椅子串起人生不同階段



一張凳，可以盛載幾多回憶？在繪本創作家、的作品《Moments in Chairs》中，BB椅、鋼琴凳、課室椅、畫家的椅子、公園長凳，以至老人搖椅，六張椅子串起人生不同階段。當中她最喜歡的，是最後一頁——嫲嫲坐在搖椅上，對面卻留着一張空凳。

「個一頁我畫緊我嫲嫲，對面個張空凳，就係代表已經過身嘅爺爺。」

Zero說，椅子即使空了，回憶卻不會一同消失。「有啲凳可能而家空咗，但件物件留低，你會知道佢係屬於嗰個人，係一份你對佢嘅思念。」看似尋常的一張凳，在她筆下，原來也可以裝下一生。

從幼稚園課室走進繪本世界

成為插畫家以前，Zero是一名幼稚園老師。每天與孩子、故事和圖畫相處，卻不是她愛上繪本的唯一原因。「我唔完全係因為做老師，要講故事畀小朋友聽先鍾意繪本，我自己本身都好鍾意睇。」自小喜歡畫畫的她，一直藏着一個念頭：「一個鍾意畫畫嘅人，可以出到一本自己嘅繪本，都係一個小小嘅夢想。」

疫情期間學校停課，工作節奏慢下來，她報讀繪本課程，終於把這個「小小夢想」變成作品，先

後創作《媽媽，我想要的是…》及無字繪本《鋼管上的舞蹈家》。前者的靈感，來自她的媽媽。當時媽媽在老人院任護士，疫情期間仍要站在前線工作。「我媽咪會同我講佢嘅經歷，我聽完之後有感動，先會想寫呢一本書。」Zero於是換上孩子的視角，想像一個小朋友每天在家等待任職醫護的媽媽回來，如何理解擔心、分離和愛。

靈感源自日常生活感動的事

「我所有創作嘅靈感，都係生活入面有一件事令我有感動，我就會想將佢變成故事，再分享出去。」她坦言，如果一個題材連自己也沒有感覺，「其實我會比較難做好一個故事」。相比疫情下的牽掛，《鋼管上的舞蹈家》則是Zero一次很「任性」的創作——因為她自己喜歡跳鋼管舞，所以便畫。

「我當時真係純粹因為自己好鍾意呢個題材，想畫，我就畫咗出嚟。」沒有文字，舞者從現實中的舞室出發，穿越街道、沙灘、海底甚至太空，在一個又一個幻想場景起舞。「我覺得唔需要文字都交代得到。我想透過畫面嘅張力，令讀者感受到對跳舞、對追尋夢想嗰份熱情。」

作品後來獲「香港繪本賞」，更意外成為她最受讀者歡迎的作品之一。

書末，她找來不同鋼管舞者分享經歷，有人11歲開始學，有人到60歲才踏出第一步，也有男舞者。「我想講，其實無論性別、年齡、地方，都冇限制。只要你想去做，就去做。」

對不同年齡讀者有不同期望

《Moments in Chairs》的念頭，同樣由一次生活觀察開始。Zero留意到香港街頭偶爾會出現居

少。離開幼稚園工作後，搬到長洲，寫生時間多了不少。



親近大自然 拓闊創作空間

長洲居民

離開幼稚園工作後，Zero搬到長洲。「我本身好鍾意海，又鍾意游水，就覺得住離島可以近啲大自然，亦有多啲創作空間。」現在她習慣袋裏放着簡單畫具，搭船可以畫，坐港鐵亦可以畫。「寫生其實係一種觀察，觀察呢個世界，有時亦都會成為靈感來源。」

大自然常變，每月畫一幅，就可以記低變化。

有一次，她在長洲看到一名爸爸踩單車，後座兩個小朋友擠在一起、互相抱着，最後一家人停在公園玩。那一幕沒有甚麼驚天動地，卻足以令她一直記住。家中窗外的一座山，她更決定每月畫一次。「大自然會變，會開花、會凋謝。我每個月畫一幅，就可以用畫記低佢嘅變化。」



2026年，Zero入選第三屆「《飛躍繪本》—香港繪本插畫家國際書展推廣計劃」，並獲邀成為博洛尼亞兒童書展「香港館」駐場插畫師，把作品帶到更遠的地方。

問她最希望作品帶給香港人甚麼，她說的並不是獎項或走上國際舞台，而是「共情」。

「我成日覺得，作品其實係創作者同讀者之間嘅橋樑。我未必可以親自同每一個人對話，但佢可以透過作品，讀到我想表達嘅資訊。」

凳凳登場 插畫家繪本思親

唔同嘅
凳，喺唔同人
生階段，其實都
有唔同意義。



民自己擺放的椅子，「唔係政府本身擺喺度嗰啲長凳，而係有人自己搬張凳出嚟坐。我見到就覺得好得意，會諗：究竟邊個坐過？又係邊個擺喺度？」

她慢慢發現，人一生其實坐過無數張凳。「甚至而家我同你做緊訪問，我都係坐住一張凳。唔同嘅凳，喺唔同人生活階段，其實都有唔同意義。」早前她在書展帶工作坊，有小朋友看到書中的公園長凳，立即說：「我記得之前同爸爸去行山，行到好叻，我哋就坐喺度休息。」

這句說話令Zero很喜歡。「因為每個人坐過嗰張凳嘅經歷都唔一樣。同一幅畫，大家會用自己嘅生活經驗去理解，勾起自己嘅回憶。」對小朋友，她希望畫面足夠讓他們看懂；對大人，她更在意「共鳴」。「可能你見到中學嗰張凳，就諗返起自己讀書嘅時候；未到老人家嘅階段，見到老人搖椅，又可能諗起屋企嘅長輩。」



為博洛尼亞兒童書展「香港館」駐場插畫師。



走入校園推廣繪本閱讀，分享生活體會。

艱深道理轉為淺白故事

特別媒介

「小朋友有權知道世界發生甚麼」曾經做幼稚園老師，令Zero很清楚孩子能理解的事情，往往比成年人想像中更多。「我覺得繪本係一個好特別嘅媒介，可以將一啲大人覺得好難同小朋友講嘅主題，透過故事同佢哋講。」



插畫作品「告別新光戲院—懷舊的重量」。

Zero憶起任教時曾要與學生談「貧窮」，成年人第一反應往往是「小朋友點會明？」，但Zero並不認同。她說：「小朋友係有權利去了解呢個世界發生緊咩事。唔係只需要知道我哋生活得好幸福，世界另一邊發生緊嘅事，例如戰爭，我覺得佢哋都可以知道。」

團隊作品獲創科展項目金獎



咪錶車位被長期佔用，其他駕駛者只能繞路另覓車位。天水圍循道衛理小學四名學生李承或、陳澤宇、巫栢恒及蘇家汶，從荃灣享和街一宗泊車爭執看見社區難題，花了約半年至九個月研發「街泊路路通」，並在香港創科展2025 - 2026勇奪小學組金獎。



四人經歷多次測試和改良，逐步把新聞帶來的構想製作成實體模型。

每次測試發現問題，我們都會與老師討論，再嘗試找出解決方法。

99

讓泊位更快
流轉，讓有需要短
暫停車的人，也不用
一直繞路尋找車位。
——「街泊路路通」
團隊

合作得好路自然通 小學生研發智能咪錶

「我們希望減少車位

被長期佔用或沒有付費的情況，讓泊位更快流轉。有需要短暫停車的人，也不用一直繞路尋找車位。」李承或、陳澤宇、巫栢恒及蘇家汶表示，系統以人工智能鏡頭辨認車牌及記錄停泊時間，再利用近場通訊技術（NFC）模擬「易通行」自動扣款；停泊愈久，收費逐步提高，鼓勵車主把泊位留給下一位使用者。

構想看似簡單，模型卻不大聽話。光線和拍攝角度稍有改變，鏡頭便可能認錯車牌；遇上部分橫向泊位，又可能把相鄰車輛計算在內。李承或說：「人工智能鏡頭有時未能掃描車牌，我們便想到每天以學生證拍卡進校的經驗，加入NFC協助辨識，作為第二重保障。每次測試發現問題，我們都會與老師討論，再嘗試找出解決方法。」由首個較粗糙的模型開始，四人按測試結果和評審意見反覆改良，前後製作了約三個版本。

評審席提問 促成團隊簡報升呢

真正令他們重新思考作品的，卻是評審席上的一道問題：「你們平日有否遇過咪錶泊位被佔用？」學生想了一想，如實回答：「沒有，天水圍很少咪錶，家人通常把車停在停車場。」話音剛落，師生一時不知如何接下去。

這次意料之外的回答，反而成為四人最深刻的一堂社區課。回校後，李承或、陳澤宇、巫栢恒及蘇家汶重新整理簡報，學習從駕駛者



學生以NFC模擬「易通行」功能，測試車輛辨識及自動收費流程。



的角度理解需要。

指導老師陳進威說：「他們只是按照自己的生活經驗回答，並沒有錯。不過，天水圍雖然很少咪錶，我們的作品卻希望服務整個香港。即使問題沒有發生在自己的生活中，學生仍可以代入其他地區居民的處境，思考設計能夠怎樣幫助他們。」

跨學科課程

聆聽長者需要 設計皮袋拐杖

四名學生早在四年級已學習以雙手回應社區需要。學校的跨學科「Makers」課程安排學生三至四人一組，與區內及教會長者定期見面。大家不是先決定製作什麼，而是透過聊天了解長者的生活，再設計合用物品。

李承或得知一名長者經常找不到電話、八達通及銀行卡，便用皮革製作小袋，把重要物品集中收好。「我們花了很多時間，手工未算精細，但長者

收到後十分高興，也很驚訝小學生能夠造出來。看見作品真的有人使用，我很有成功感。」

陳澤宇則把一塊方形木材逐步打磨成拐杖。他坦言，起初覺得目標遙不可及，「但最後真的完成了，令我很自豪。」由皮革小袋到智能咪錶，作品大小雖然不同，背後都由同一件事開始：先聆聽身邊的人，再用自己的能力回應需要。



一眾小小科技迷大合照。

協天宮的歷史可追溯至1894年重建，以取代原址早於道光年間興建的關帝廟。廟宇建築極具歷史藝術價值，精巧的木雕神龕及簷板、前進及後進的三葉形拱門、正立面的精緻青磚外牆及鰲魚灰塑枕樑，至今仍保持完好。廟宇前進內的五塊石碑更為珍貴，詳載了廟宇重建細節及當年海外華人社會的捐資網絡，反映了沙頭角與海外華人社群的緊密聯繫。

2021列古蹟 2024展開重修

協天宮在二十世紀更扮演著社區中心的角色，集宗教、公共事務及教育功能於一身。二十世紀初，廟宇曾用作「福德私塾」校舍，為山咀兒童提供基礎教育。1959年，部分地方再借予新成立的山咀公立學校作為辦事處及課室；該校於2015年易名為福德學社小學，與古蹟毗鄰而居。時至今日，山咀村民仍於每年農曆五月慶祝關帝誕，延續百年傳統。

隨廟宇於2021年被列為法定古蹟，獲政府資助的重修工程亦於隨後2024年6月展開，並於今年1月舉辦重光古慶大典。工程包括拆卸後期加建的間隔、修葺內牆及金屬窗、更換瓦頂、修復木構件及地板。外牆和屋脊裝飾已重新上油，簷板的雕刻與詩句較以前更為清晰。廟內的木雕神龕則特意保留舊貌，關帝像亦獲修復。

學者：鄉約制度實體見證

香港中文大學歷史系哲學博士阮志指出，協天宮不僅是一座宗教建築，更是沙頭角「十約」鄉約制度的實體見證。

他強調，協天宮與東和墟的緊密聯繫，反映了十九世紀末沙頭角地區民間信仰與商業貿易的相互依存關係，關帝信仰在當時發揮維持鄉約內部忠義公平的社會功能。



阮志表示，協天宮見證沙頭角鄉約制度。

阮志補充，前進內的五塊石碑詳細記載了重建時海外華人社會的捐資網絡，這對於研究香港邊境地區的跨境社會聯繫具有重要學術價值。他亦特別提到，協天宮的建立及重修與鄉約內的經濟民生息息相關，廟宇將原本的客家人信仰推展至管治層面，更提升至仲裁及政治中心，其歷史意義遠超一般民間廟宇。

昔集宗教公共事務教育一身 沙頭角協天宮重開 五塊石碑通跨時空僑

經過逾年修繕，屹立沙頭角禁區範圍內山咀村，逾百年的法定古蹟協天宮，已於今年初完成重修重開。協天宮建於十九世紀末期。它不僅是宗教聖地，更承載著沙頭角地區由十九世紀至今的經濟、教育與社會發展印記，廟內有五塊珍貴石碑，詳載廟宇重建細節及當年海外華人社會的捐資網絡，反映了沙頭角與海外華人社群的緊密聯繫。



協天宮位於沙頭角山咀村，屬禁區範圍內。



協天宮側廂曾改作學校校務處及班房。（資料圖片）



燈樑刻有「光緒貳拾年歲次甲午季冬月吉旦重修」。



年初協天宮舉辦重光古慶大典。

溫馨提示

- 協天宮位於邊境禁區範圍內。開放時間為周六、日及公眾假期，上午9時至下午1時及下午2時至5時。



神龕的三層彩色花罩手工精細。



協天宮後方是沙頭角管制站。

毗鄰沙頭角口岸工地 法定古蹟硬食影響？

隨著沙頭角口岸以「跨河建」方案重建，毗鄰的法定古蹟「協天宮」將面臨潛在施工影響。根據保安局向古物諮詢委員會提交的文物影響評估，古廟位於口岸重建工地50米範圍內，最近距離僅15米，而工地圍欄更曾一度距古蹟邊界僅1.5米。

評估報告指出，施工期間的地基工程可能導致地面水平、水位變化及沉降等問題，對古蹟結構構成風險。為此，當局擬定一系列緩解措施，包括在現有圍欄與古蹟邊界之間設置10米緩衝區，並將兩座主要口岸建築物後移至距離協天宮界線約50米以外。

此外，連接兩座建築的行人天橋將避免採用撞擊式打樁，以減少振動影響，天橋物料設計亦會顧及與古蹟及周邊鄉村景觀的協調性。上述安排旨在平衡口岸發展與文物保育，確保這座百年古蹟得以妥善保存。

古蹟資訊

沙頭角沙咀協天宮

評級：法定古蹟

地址：新界沙頭角山咀村

交通：於沙頭角巴士總站沿蓮麻坑路步行15分鐘。

為保護你有「保護鋰」

團隊反覆記錄溫度及壓力數據，提升系統判斷準確度。

「保護鋰」團隊用創意及毅力守護社區。（左起：陳思淇、葉可兒、賴俊諺、岑雋樂）



一部行動電源，可能正放在學生的書包、家長的手袋，或長者的床頭充電。寶安商會王少清中學學生賴俊諺、陳思淇、岑雋樂及葉可兒，從多宗行動電源起火的新聞，看見這件日常用品背後的安全隱患，於是研發「保護鋰」（Li-Guard），希望在意外發生前提醒使用者。

關心社區爆創意 研發監察電池裝置

異常逾五秒 通知切斷電源

「我們想幫助每一位市民，因為同學、家長以至長者都會使用行動電源。」團隊特別留意習慣將行動電源放在背包或一旁充電的人，因為他們未必能及時察覺電池異常發熱或膨脹。「保護鋰」會監察電池的溫度和壓力；若異常持續超過五秒，便通知使用者並切斷電源。

研發期間，學生發現正常充電或碰撞也會令壓力短暫改變，容易引致誤報。他們請教校內教師、本地及海外學者，反覆分析數據、修改程式和測試原型，沒有讓構想停留在紙上。



四位高中生表示，會繼續研究鋰電池的壓力變化。

資源有限也盡力去做好

團隊去年參賽未能入圍，一度感到氣餒，卻主動提出再次挑戰。今年，他們成功入圍香港創科展，並獲「檢測和認證專項獎」。指導老師黃振輝欣慰學生不只改良作品，亦學會合作、表達和聆聽意見。

得獎後，四人仍繼續研究鋰電池的壓力變化。他們相信，中學生即使資源有限，也可留心社區需要，運用所學找出答案，再透過測試將意念變成實用工具。守護社區，有時就是從關心身邊一件小事開始。

漫畫家、從事多年漫畫及圖書繪本工作，作品有：《數碼暴龍》、《妖怪總動員》、《動夢成真》（中學電影動畫藝術教材—香港生產力促進局製作）、《大偵探福爾摩斯》、《衛斯理系列少年版》、《神探包青天》、《我的吸血鬼同學》、《妙探鬼靈精》、《UBL宇宙當入樽》。

作者：余遠鎧





作者：
火 登

早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上Om Chanting、希塔療法Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

兩段網絡影片 一次「切換維度」 擺脫情緒內耗 在無常中感受生命之美

在社交媒體資訊泛濫的時代，筆者時常建議讀者每天暫時放下手機，遠離信息轟炸，讓腦袋得以休息。然而，近期兩段網絡影片卻令人難以忽視。

兩段網絡影片分別是：(1)觀塘apc衝突，讓許多人「憤怒、心痛、不安」，因為它發生在「人與人」的社會場域；(2)印度靈性大師薩古魯(Sadhguru)在鏡頭前落淚，透露跟隨他20年的工作團隊共77人，於岡仁波齊朝聖途中，在吉隆邊境移民局附近遭泥石流罹難。當天他正上山入藏，團隊則下山前往移民局，雙方擦身而過，呈現極致覺知下對生命無常的痛楚與悲憫。



一、一面稜鏡，折射成了截然不同的光譜

這兩件看似毫無關聯的事件：一個是「人為的情緒暴力」（內在無常的失控）；另一個是「自然的大地變故」（外在無常的降臨）。

1.關於「那一巴掌」：憤怒是向外投射的舊傷

觀塘APM的影像引發憤怒與不安，因它發生在人際共處的公共場域。那一巴掌不只是衝突，更是一種

權力失衡的羞辱，也喚起人們對「無故被侵犯」的創傷記憶。

2.關於「薩古魯的眼淚」：悲憫是向內收攝的修行

薩古魯失聲痛哭，面對的是人與天的邊界。77位弟子在朝聖途後罹難，直擊生命無常，讓人暫時離開憤世嫉俗，重新看見生命的底色。

二、一般人如何在日常與工作中有所領悟

1.從apm事件學習脫離情緒的細綁

在日常生活中，我們經常因為工作壓力、家庭摩擦而接近失控邊緣。要避免成為「情緒暴力的傳播者」，可以練習以下三部曲：

第一步：在刺激與反應間創造空間 (Creating Space)

憤怒升起時，先留意身體信號：心跳加速、拳頭緊握、呼吸變淺。

實踐：開口或動手前，先深呼吸3次，提醒自己：「我感到憤怒，但我不是憤怒。」

第二步：停止「誰惡誰贏」的慣性

衝突中，強硬壓制只會引發防禦，甚至留下創傷。

實踐：姿態柔軟、立場堅定；說感受，不攻擊人。

第三步：及時修復

失控後，不要沉默或逃避。

實踐：情緒平復後，誠懇道歉：「剛才是我失控，不是你的錯。」以此示範負責面對脆弱。



第一步：創造空間—留意身體信號，深呼吸3次
第二步：停止慣性—姿態柔軟、立場堅定，說感受不攻擊人
第三步：及時修復—誠懇道歉，為自己的行為負責



2.以泥石流事件學習接納與面對無常

無常不只是突如其來的生死大難，它每時每刻都在工作中發生——專案突然被取消、公司裁員、計劃趕不上變化。

第一：放棄對「絕對控制」的幻想

痛苦的根源，往往來自於我們拿着「事情應該順利」的預設，去對抗「事情已經改變」的現實。

實踐：遇到突發或失敗時，先提醒自己：「這就是當下。」接納現實後，再問：「我現在能做什麼？」

第二：活在當下的「全情投入」 (Full Presence)

對身邊人最好的方式，是活在當下，不留遺憾。

實踐：工作時全情投入，不執著完美；與親友相處時，放下手機，專心看著對方說話。

三、放下手機，究竟要放下什麼？

筆者認為，這兩條影片並非讓讀者二選一，而是提供了一次「切換維度」的契機。

薩古魯的眼淚，或許正是來「度化」apm那一巴掌所帶來的內心紛擾的。當你為社會的不公而失眠時，請想想岡仁波齊腳下的泥石流——那些朝聖者在生命最後一刻，心中或許沒有恨，只有對神山的敬畏。

把手機放下，不是為了逃避這些現實，而是為了在「憤怒的塵世」與「寂靜的宇宙」之間，為自己的心找一個中轉站。讓那一巴掌的痛，化作對人性良善的呼喚；讓那一場災難的淚，化作對當下每一口呼吸的珍重。

生命的漸修與頓悟

人生確實是層層超越的過程：

第一層：被情緒帶走，身陷內耗（身在山谷，見風即動）。

第二層：學會覺察情緒，掌控心智（走出山谷，能自安守）。

第三層：看透無常本相，全然接納（站在山頂，靜觀雲卷雲舒）。



第一層：被情緒帶走，身陷內耗（身在山谷，見風即動）
第二層：學會覺察情緒，掌控心智（走出山谷，能自安守）
第三層：看透無常本相，全然接納（站在山頂，靜觀雲卷雲舒）

內心平靜 真正自由

此刻，當我們不再抗拒無常，而是擁抱無常時，內心的平靜便不再依賴於外在環境的順逆，這便是真正的自由與釋懷。

近期網約車司機語言與認路能力，惹起社會關注。



司機要取得網約車許可證，否則將屬違法駕駛「白牌車」。

本港網約車服務在歷經逾十年爭議後，終於迎來合法規管的時刻。不過，繼8月3日接受網約車筆試申請後，運輸署於8月28日才正式開放平台公司牌照申請。換言之，合法化仍

須逐步落實，而社會焦點則已轉向如何做好規管的討論之中。

網約車又惹熱議 路盲？黑工？唔識聽？ 規管落地後如何保質

網民有話說

Li Wing :

只靠導航？如果導航都帶錯路雞同鴨講，要兜幾耐先去到目的地，到時又有不必要摩擦。

早前有黑工司機無本港身份證僅持商務簽注，卻在港駕駛網約車。

Terence Wong :

如果佢連咁基本路又唔識、語言又唔通，咁佢仲點做職業司機揸車搵食？

Chau Jacky :

唔識路可以做司機，唔識醫病可以做醫生。溝通唔到去做一份要溝通嘅工作？

張美雄認為要持續檢討及完善司機服務水平的具體細則。

陸頌雄建議加多非本地司機的廣東話培訓。

靠筆試篩選司機效用成疑

根據政府規劃，運輸署將於10月起接受車輛許可證申請。任何人欲成為合規司機，須先通過考核取得駕駛許可證，再申請車輛許可證，否則即屬違法駕駛「白牌車」。翻查8月3日推出的綜合筆試指引，考核內容雖涵蓋地方認識及路線規劃，但社會普遍關注單靠筆試能否有效篩選具實務能力的司機。

西貢區議員張美雄認為，網約車合法化是重要里程碑，立法框架只是第一步。他指現行規管已從平台、車輛、司機三方設定較高門檻，包括司機須通過綜合筆試及職前課程。他強調基本保障已經循立法完善，關鍵在於讓業界水平能持續提升。

他認為，網約車立法框架值得肯定，但要真正落地，應持續完善及監管，包括靈活調整牌照數量貼近市場需求，強化人臉識別堵塞「人車綁定」漏洞；並推動司機專業化培訓，藉以提升服務質素為本港鞏固亞洲盛事之都美譽，贏得市民與旅客的信賴。

屯門區滅罪會委員陸頌雄則認為，不少新來港人士及少數族裔廣東話若未達流利水平，可從加強職業廣東話培訓入手取代硬性門檻，平衡服務質素與就業公平。

的士及網約車綜合筆試試題例子

地方試題（選擇下列地方所位於的區域或街道）：

修頓中心

- A.尖沙咀 C.灣仔
B.太子 D.香港仔

正確答案：C

信和廣場

- A.大圍 C.元朗
B.深水埗 D.銅鑼灣

正確答案：D

路線試題（在正常交通狀況及不考慮隧道收費情形下最直接可行路線）：

由西灣河嘉亨灣駛至旺角拔萃男書院

- A.經東區海底隧道、觀塘道、龍翔道及竹園道
B.經告士打道、紅磡海底隧道及公主道
C.經中環及灣仔繞道、干諾道中、西區海底隧道、西九龍公路及麗翔道

正確答案：B

資料來源：運輸署





本港公路不時發生涉及箭嘴工程車及護航車的奪命意外，縱使本港設有《道路工程的照明、標誌及防護工作守則》，及當局推行多項加強道路工程安全防護措施，但仍未堵塞這個馬路陷阱。香港正積極推行「智慧交通」政策，《我家》記者在「公路工程危機」下集就解構如何借鏡內地及外地經驗，在智慧化管控及車聯網技術下，保障工程人員及道路駕駛者安全。



全球首個適合全港道路使用的智能機械臂系統。

助你一臂 鬆一口氣 智慧管控保障道路安全

近年內地、歐美及日本等地逐步採用自動化措施進行道路工程，保護工程人員及駕駛者安全。事實上，香港路政署與生產力促進局（現稱生產力局）早於2018年，已共同研發全球首個適合全港道路使用的全自動化智能機械臂系統 RoadBot 1（原型）。該系統可於10秒內放置或收集交通圓筒及危險警告燈。經過研究人員努力，其後更把整個系統提升和安裝到工程車上（Roadbot 2），研發成果榮獲多個國際獎項。然而，本港至今仍然不時發生涉及道路工程的交通意外。反觀內地及外國已經相繼使用智慧化管控及車聯網等技術，提升道路工程安全。這些「智慧保護措施」主要涉及四種類型：

李耀培表示，要加強宣傳教育提升駕駛者安全意識。（中國香港汽車會網頁圖）



天色黑暗，在公路進行維修工程的人員風險增加。（路政署圖）

三、V2X車聯網 (Vehicle-to-Everything)

V2X車聯網是一種利用無線通信技術將車輛、道路基礎設施及行人連接起來的先進交通系統。它們可以相互共享位置、速度與路況等資訊，不受能見度或視線死角影響。內地在發展V2X車聯網處於領先步伐，通過5G通信技術及人工智能實現「車路雲一體化」，有效保障工程人員及駕駛者安全。

二、藍牙與音頻警示

美國部分地區於公路施工周邊的交通標誌使用便攜式藍牙標籤，藍牙可探測車速、距離並為駕駛者預留數秒的反應時間，當車輛靠近時會發出音頻預警，使駕駛者留意前方障礙物。

一、自行走機械人雪糕筒

能按需求自動變陣、擺放或回收雪糕筒，取代以人手進行。

藍牙探測到車輛靠近時，發出音頻預警，提醒駕駛者留意前方障礙物。



四、無人駕駛緩衝車

護航緩衝車在無人駕駛下緊隨工程車在公路行駛，避免隨行工程人員在公路工作的風險，其中英美等地亦合作開發自動駕駛防撞緩衝車AIPV。而內地大力發展無人駕駛，業界亦正研究將遠端遙控或自動導航技術結合至特種作業車輛，減少施工人員的傷亡風險。

修例配合新科技使用 加強教育增安全意識

專家建議

就內地及外國紛紛採用新科技保障公路工程安全，香港道路安全議會成員李耀培認為，要提升公路工程安全，必須實施雙軌制，除了修訂法例配合新科技儀器在道路上使用外，亦要提升相關科技範疇的水平及應用，更重要的加強宣傳教育，增加駕駛者的安全意識，特別在黑夜駕駛要加倍留意前方障礙物。

對於內地及外國相繼使用各種高科技保

障公路工程安全，李直言，目前香港交通法例是沿用第374章《道路交通條例》，若需要使用新科技，部分可能需要修例才能使用。李指出，汽車駕駛自動化分級共分爲0至5級，香港屬於第2級（部分自動化 / 組合駕駛輔助），例如有防鎖死煞車系統（ABS）及駕駛輔助系統等；而內地及部分外地已分別達到第3級或4級。因此，它們在提升公路工程安全上可以更加多樣化。



本港設有《道路工程的照明、標誌及防護工作守則》予公路工程人員遵守。（路政署圖）

誰說「務實」同「潮」有衝突？對於要隨身攜帶Laptop、iPad、書本加文件的大學生同Workaholic而言，一個Backpack的確係每日Outfit的重頭戲。今次精選多款高CP值「平靚正」背囊，收納力爆棚之餘極具Street Style質感，預算貼地，照樣可以輕鬆Carry出型格！



Y2K復古街頭味

Athleisure混搭魂，一袋變身歐美超模感

adidas Classic Badge of Sport Backpack HK\$259

大大的Badge of Sport徽章自帶美式校園體育生（Jock Style）的陽光活力，直接踢走傳統返學袋的呆板阿伯感。

• 有 27.5L 霸氣大容量，裝齊15.6吋Notebook、厚重文書同Gym房換洗衣物都不成問題。外殼挺拔，最爽的是裝重物亦絕不變形下垂，粗用一流。

實用性：

潮點：

• 近年最流行Athleisure歐美高街混搭！推薦用西裝外套配單車褲，將背囊單邊膊頭隨性一頂，一秒變身在紐約街頭被街拍的歐美超模，氣場全開。

平價Gorpcore霸主

行李箱大開口、山系機能氣場全開

DECATHLON NH500 Escape 23L HK\$299

平價Gorpcore（山系機能風）嘅終極答案，迪卡儂門市隨時都有現貨，性價比極高。

「務實」同「型格」有衝突？

開工定開學

揸背囊

潮

向目標直跑

最緊要平靚正



Clean Fit萬能黑馬

防水抗壓、返學返工無縫切換

UNIQLO 23L機能背包 HK\$299

想搵一個正路、百搭又可以粗用嘅背囊，呢款絕對係首選，各大UNIQLO門市長期熱賣。

• 外型方正挺拔，23L大容量完全唔會顯得臃腫。內置15吋筆電專屬防撞隔層，安全感十足，加上表面特別做咗防水加工，落雨或者外勤都唔怕濕。

實用性：

潮點：

• 極致Clean Fit極簡設計，完全係都市簡約風的代表。推薦大家買全黑色款，拉鏈位扣一個復古金屬鎖匙扣或者銀色鏈條，低調得來又極具都市機能感，商務與休閒隨時無縫切換。



• 行山袋規格，肩背透氣度極高。有「行李箱式大開口」，搵底層物件，再唔使大海底撈針翻轉全個袋。內外設有多達十幾個實用間隔，備有專用水樽位，收納極具條理。

實用性：

潮點：

• 外觀極具山系機能感，隨手扣幾個金屬攀山扣（Carabiner），再外搭一件Oversize風乾濕褸或工裝褲，戶外潮人嘅山系氣場即刻出晒嚟。



護脊界長青天花板

文青專屬、掛滿公仔的反差萌畫布

MUJI 撥水加工減輕肩膀負擔背囊 HK\$228

被大學生同上班族封為「護脊神袋」，MUJI門市貨量極穩定，幾時去都買得到。

• 專利減壓肩帶設計，就算塞滿厚重Notes、Macbook、iPad再加水樽，由港鐵站行斜路返Campus或者行長梯去公司，都唔會覺得膊頭好痠痛。同時具備出色的撥水加工，能夠輕鬆應對落雨，內裡文件滴水不沾。

實用性：

潮點：

• 經典素色無印風。今年最流行將呢款極簡袋當做「空白畫布」，拉鏈位掛滿Jellycat或Labubu等盲盒公仔，文青得來又有種隨性嘅反差萌，返工時拎走公仔即刻變返職人。